

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 06.01.25						
Wtorek 07.01.25	Bułka z dynią (50g), ser twarogowy(40g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Jaglanka z owocami (200ml):mleko(200ml), jabłko(40g), rodzynki(10g) Herbata(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Jabłko(80g)	Krem z zielonego groszku: włoszczyzna(100g), groszek(100g), jabłko(30g), por(15g), seler(15g), grzanki(10g), natka(5g), przyprawy Makaron z pomidorami i pesto: makaron pełnoziarnisty(80g), pomidor(80g), pesto(10g), orzechy włoskie(3g), olej(3g), czosnek(2g), ser twardy(5g) Sok pomarańczowy(200ml)	Salatka owocowa: banan(30g), pomarańcza(30g), jabłko(30g), kiwi(30g), jogurt(10g) Herbata owocowa (200ml):	Energia-1047kcal Białko-42g Tłuszcz-30g Węglowodany-172g	1,3,4,7,9
Środa 08.01.25	Buleczka (25g), masło(5g), ser twarogowy(70g), jogurt naturalny(30g), rzodkiewka(10g), szczypiorek(5g) Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Kiwi(80g)	Zupa pomidorowa z ryżem: bulion(250ml), koncentrat pomidorowy(50g), ryż(30g), śmietana(10g), przyprawy Pieczone udko z kurczaka: udko kurczaka(120g), ziemniaki(150g), koperek, surówka z młodej kapusty(100g), jogurt naturalny(10g), brokuł(50g) Kompot(200ml)	Kasza jaglana z owocami: kasza jaglana(30g), mleko(150ml), maliny(80g), gruszka(30g), rodzynki(5g), masło(5g), cynamon Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód/cukier(5g)	Energia-1011kcal Białko-53g Tłuszcz-33g Węglowodany-138g	1, 3, 7, 8, 9,
Czwartek 09.01.25	Chleb mieszany(35g), masło(5g), szynka wieprzowa(20g), pomidor(20g), humus(30g), ogórek(10g), rzodkiewka(5g), majonez(5g), szczypiorek Kakao(200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Banan(80g)	Zupa koperkowa z ziemniakami: włoszczyzna(80g), koperek(35g), masło(5g), śmietana(10g), ziemniak(50g)biała kapusta(100g), olej(5g), Pierogi z mięsem: mąka(60g), wieprzowina(80g), jajko(10g), cebula(10g), masło(7g), przyprawy Surówka z kapusty(100g) Kompot(200ml)	Deser jogurtowy: jogurt naturalny (150g), płatki zbożowe(20g), amarantus(10g), banan(70g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-974kcal Białko-39g Tłuszcz-39g Węglowodany-120g	1, 3, 4, 7, 9
Piątek 10.01.25	Musli z rodzynkami: mleko(200ml), musli z rodzynkami(30g) Chleb mieszany (30g), masło(5g), ser żółty(15g), pomidor(20g), sałata Herbata owocowa(200ml): cukier/miód(5g)	Pomarańcza(80g)	Krupnik z kaszy jęczmiennej: włoszczyzna(80g), natka(6g), kasza pęczak(30g), Ryba po grecku: ryba(100g), marchew(30g), pietruszka(20g), seler(20g), olej(5g), ziemniaki(150g), koperek, przyprawy, sałata(30g), papryka(30g), ogórek(5g), szczypiorek Napój z owoców(200ml): truskawki(50ml), sok pomarańczowy(80ml), woda(70ml)	Serek z orzechami (125g): serek twarogowy(70g), brzoskwinia(50g), orzechy(5g), bułka grahamka(25g) Woda z ogórkiem, cytryną i miętą(200ml):, ogórek(30g), sok z cytryny(5g), cukier/miód(3g), mięta	Energia-1049kcal Białko-48g Tłuszcz-44g Węglowodany-119g	1, 3, 4, 7, 9